

## ZAGON TRENINGOV KK GGD ŠENČUR ZA LETNIKE 2008-2011

Pripravili smo načrt individualnih treningov, ki bodo organizirani v manjših trenažnih skupinah. Pri pripravi treningov smo upoštevali navodila in priporočila Vlade RS ter KZS-ja:

- Pred odhodom na vsak trening, naj si igralci in trenerji doma izmerijo telesno temperaturo. V primeru bolezni ali kateregakoli od simptomov respiratornega obolenja ostanite doma.
- Obvezno razkuževanje rok vseh akterjev pred, med odmori in po vadbi, sredstvo za razkuževanje mora biti na voljo vsem akterjem vadbe.
- Največ dva igralca na en koš, ki pa v nobenem trenutku vadbe ne smeta biti na manjši razdalji od 2 metrov o V kolikor so na igrišču npr. 4 koši, lahko vadi največ 8 igralcev naenkrat.
- Tudi med igralci in trenerji mora biti stalna razdalja najmanj 2 metra.
- Vsak igralec naj uporablja samo svojo žogo, ki naj jo predhodno prinese od doma.
- Izvajajo se samo vaje, pri katerih ni izmenjav žog in ostalih rekvizitov med akterji vadbe.
- Z vsemi pripomočki za trening (stožci, ovire, ipd.) lahko rokuje le trener.
- V kolikor klubi lahko najdejo kombinacijo med igriščem za košarko in vajami za telesno pripravo na prostem, je to priporočljivo, saj se tako razdalja med igralci še povečuje.
- Odlaganje oblačil in drugih osebnih predmetov na skupne površine je odsvetovano. Druženje in zadrževanje na igrišču po končani igri odsvetujemo.

Treningi bodo, na začetku, 2x na teden po 1 uri. Vsak trening vsebuje dve enoti treninga, kjer se obe skupini po maksimalno 12 igralcev izmenjata na 30 minut (vmesni čas je čas, ko se skupini zamenjata, imata pavzo, trenerji pripravijo oz. razkužijo površino ter rekvizite za trening naslednje skupine).

Maksimalno število igralcev v tem primeru je 24 (2 skupini × maksimalno 12 igralcev). Število igralcev v eni skupini je določeno glede na število košev v športni dvorani Šenčur.

Obvezna oprema vsakega igralca, ki se udeleži take vrste treninga je žoga in platenka za vodo. Vsak igralec mora imeti in uporabljati izključno svojo opremo! Trenerji pred treningom preverijo, če ima vsak svoje rekvizite. V kolikor kdo od igralcev nima potrebne opreme se treninga žal ne bo mogel udeležiti. Na voljo bodo razkužila za uporabo po potrebi.

Po končanih treningih ni tuširanja. Prav tako ne bo vstopa v garderobe, kar pomeni da morajo igralci priti na trening oblečeni v trenažno opremo. V dvorani so na voljo trije sanitarni prostori (za moške, ženske in obiskovalce) tako, da bo vsaka skupina uporabljala svoje, da pride do čim manj stikov. Zaželeno je da igralci potrebe opravijo pred treningom doma, s seboj pa prinesejo dovoljšno količino vode, da ne potrebujejo dodatnega polnjenja platenk in s tem še zmanjšamo število stikov z ostalimi igralci, tako svojih kot ostalih trenažnih skupin.

Taki individualni treninki bi bili organizirani za ekipe U11 in U13 za fante in dekleta, ali z drugimi besedami igralce našega kluba rojene, med letoma 2008 in 2011.

Cena treninga je 3€. V kolikor se treninga udeležita dva otroka istega gospodinjstva je cena za oba skupaj 5€. V kolikor kdo od igralcev ne bo imel denarja se treninga žal ne bo mogel udeležiti. Denar poberejo trenerji pred začetkom vsakega treninga.

48 ur pred treningom bi preko Google Forms igralcem na e-mail posredovali link za prijavo na posamezni trening, vendar le za en trening. Ne želimo prijav v naprej za cel teden in potem odpovedi. Polnjenje treninga bo potekalo po principu »prvi pride, prvi melje«. Sprejeli bomo tudi 2 rezervi. Na dan treninga se lista prijavljenih ob 12.00 natisne in je dokončna. Do odpovedi sme priti le v izredni situaciji. Kdor se prijavi in neopravičeno izostane s treninga izgubi možnost udeležbe na treningih za 14 dni. Opravičljiv razlog je bolezensko stanje, ki se lahko hitro spreminja. Vsak si izmeri temperaturo 1 uro pred treningom. Kdor ima povišano mora sporočiti in se ne sme udeležiti treninga!

Trenerji, ki vodijo treninge so: Marko Roner, Domen Malovrh, Gal Sekne, Shemsije Tolaj, Blaž Šimunkovič. Trening bodo vodili trije trenerji.

Treningi bodo na začetku potekali ob torkih in četrtek ob 16.30 do 17.30.

Vstop v dvorano za igralce bo od 16.20 do 16.25 pri zadnjem vhodu v dvorano (ob zunanjem šolskem igrišču). Glavni vhod v dvorano bo zaklenjen. V dvorano smejo vstopiti samo trenerji in igralci, ki trenirajo. Dvorana se zaklene ob 16.25 in bo za časa treninga zaklenjena. Igralci morajo zapustiti dvorano takoj po končanem treningu, najkasneje do 17.35.

Organiziranega prevoza na treninge s strani kluba ne bo, prav tako se nihče od igralcev na trening ali iz treninga ne more peljati s trenerjem.

S treningi pričnemo v torek 19.5. Nato se po 14 dneh določi, ali se trenira več, ali manj, tudi oblika treniranja se lahko spremeni, glede na priporočila države glede treniranja v ekipnih športih. Treningi v takem obsegu bi lahko trajali do konca šolskega leta 2019/2020, z možnostjo podaljšanja do septembra ali še dlje.

Šenčur, 12.5.2020



Predsednik

Miha Kravanja